

## Trainingsplan

**Jugendliche (12 - 17 Jahre)**

**Dienstag:** 17:00 - 18:00 Uhr

**Donnerstag:** 17:00 - 18:00 Uhr

**Erwachsene**

**Montag, Dienstag,**

**Donnerstag:** 18:00 - 19:30 Uhr

### Trainer

Thomas Breuer, Nicole  
Timmann, Ulrike Tunnermann  
(DOSB-lizenzierte Übungsleiter).

### Ort

Am Sportplatz 98a, Glinde  
Box - Gym

### Ansprechpartner

Sebastian Geswein  
[boxen@tsv-glinde.de](mailto:boxen@tsv-glinde.de)



## Unsere Preise

(pro Monat)

### Vereinsbeitrag

Kinder & Jugendliche: 14,00 €

Erwachsene: 22,00 €

Familie (ab 3 Pers., inkl.  
1 Erziehungsberechtigten): 46,00 €

Passive Mitglieder (ohne Sport): 7,00 €

Ermäßigte Erwachsene  
(Schüler, Studenten, Azubis bis 26 J.  
mit Nachweis): 16,00 €

### Abteilungsbeitrag

Kinder & Jugendliche: 10,00 €

Erwachsene: 15,00 €

**Monatsbeitrag gesamt:**  
Kinder & Jugendliche: 24,00 €

Erwachsene: 37,00 €

Einmalige Aufnahmegebühr 1x Vereinsbeitrag

Stand: 21.November 2025

✉ [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

☎ 040 - 710 72 15

📷 tsvglinde

📍 Am Sportplatz 98a  
21509 Glinde

📘 TSV Glinde von 1930 e.V.



# Boxen



## Beim Boxtraining lernen Sie Technik und Taktik

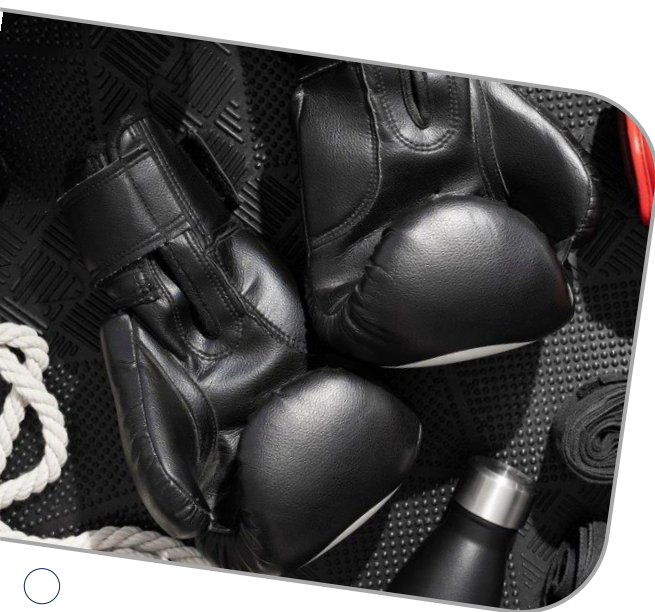
Spaß und Leidenschaft kommen von selbst!

Bei den Erwachsenen haben wir nur Wettkampftraining.

Buche ein Probetraining, und wenn der Muskelkater verschwunden ist gibt es noch zwei weitere Schnuppertermine.

Schnuppertraining für Erwachsene: 5,00 €.

Wir freuen uns auf Sie!



## Boxen in Glinde Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Boxtraining verbessert Kraft, Ausdauer, Koordination und Reaktionsvermögen. Zudem fördert es Fairness, Mut, Selbstbewusstsein und Willenskraft. Kein Wunder, dass es bei Freizeitsportlern immer beliebter wird!

Das Training umfasst Gymnastik, Stretching, Muskelaufbau sowie Übungen für Koordination und Konzentration. Lernen Sie die Grundtechniken unter professioneller Anleitung.

## Allgemeines

Minderjährige Zustimmung der Erziehungsberechtigten erforderlich.

Probetraining  
Bandagen zum Schutz von Handgelenken und Knöcheln empfohlen. Handschuhe und Zahnschutz erst nach dem Beitritt nötig.

Wettkampf Möglichkeit zur Teilnahme am Wettkampf durch unsere Mitgliedschaft im Hamburger Amateur Box Verband ([www.habv.de](http://www.habv.de)).

Interesse?  
Vereinbaren Sie einen Termin für ein Probetraining per E-Mail: [boxen@tsv-glinde.de](mailto:boxen@tsv-glinde.de).

Wir freuen uns auf Dich!  
Bis dahin: Deckung hoch!

